

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

OLPE

Kirchenchor St. Martinus: Die Probe fällt heute aus. Nächste Probe am Mittwoch, 11. Januar, um 19 Uhr im Lorenz-Jaeger-Haus.

MÖLLMICKE

Möllmicker Chöre: Heute keine Chorproben für Männerchor und Gemischten Chor. Nächste Probe wieder am 11. Januar.

HEGGEN

MGV Sängerbund: Aus Anlass des Requiems für das verstorbene Ehrenmitglied Werner Rommen, treffen sich die Sänger morgen um 14 Uhr in der Pfarrkirche Bamenohl.

BEHÖRDEN

LENNESTADT

Ehrenamtsbörse EiL: 14 bis 16 Uhr, Rathauspavillon, Thomas-Morus-Platz 1. Infos unter: 02723/608456; E-Mail: eil@lennestadt.de oder: www.lennestadt.de

CHORKONZERTE

ATTENDORN

The Gregorian Voices: 19.30 bis 21.30 Uhr, Evangelische Erlöserkirche, Westwall 55.

FREIZEIT

OLPE

Jahrgang 1939: Stammtisch, jeweils am ersten Mittwoch im Monat, ab 19 Uhr in der Cosmo-Lounge (ehemaliger Goldener Löwe).

SGV: Stammtisch, heute ab 19 Uhr im Gasthof Sauerland.

Jahrgang 1932/33 (Frl. Weber): Treffen am morgigen Donnerstag, um 15 Uhr im Café Lüning.

IN KÜRZE

DROLSHAGEN

St. Clemens Schützenverein: Die Mitglieder treffen sich am Samstag, 7. Januar, um 16 Uhr im St. Clemens-Haus zur Jahreshauptversammlung. TOP sind unter anderem Satzungsänderung und Wahlen.

Caritas-Kleiderkammer St. Clemens: Am morgigen Donnerstag, Neueröffnung in der Hagener Straße 50, von 14 bis 16 Uhr.

FINNENTROP

Bürgerschützenverein: Zur Beerdigung des Schützenbruders Gerd Köster, treffen sich die Schützen am Mittwoch, 11. Januar, um 14.45 Uhr an der katholischen Kirche St.-Johannes Nepomuk mit Schützenhut.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst 112.

Polizei 110.

Krankentransport 19222.

Strafverteidiger-Notdienst 0800 8838830.

Anonyme Alkoholiker 02722 6379774.

Giftnotruf NRW 0228 19240.

Weißer Ring 116006.

Zentrale Behörden-Rufnr. 115.

APOTHEKEN

Apothekennotdienste von 9-9 Uhr. Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, www.apotheken.de

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft 116 117.

BERATUNG

OLPE

Beratungsnetzwerk für Menschen mit Behinderung: Behindertenbeauftragte des Kreises Olpe, 02761 81332, www.kreis-olpe.de/Beratungsnetzwerk.

Beratung rund um das Thema Pflege: Pflegestützpunkte informieren umfangreich, trägerunabhängig, wettbewerbsneutral. Für Olpe: 02761 87242 u. 02761 87177 oder 02761 8367902; für Lennestadt: 02723 7192526; für Attendorn: 02761 81220.

Caritas-AufWind: 9 bis 12 u. 14 bis 16 Uhr, Caritas Beratungshaus, Kolpingstraße 62, 02761 921 1511.

Beratungsstelle für Schwangere: Katholischer Sozialdienst, Mühlenstraße 5, Olpe. Terminvereinbarungen, Mo. bis Fr. 8.30 bis 12 Uhr und Di. u. Do. 14 bis 16 Uhr. Außensprechstunde auch nach Vereinbarung in Lennestadt und Attendorn, 02761 83680.

Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonfliktberatung „Mirjam“: 8.30 bis 12 Uhr, Löherweg 4, 02761 838717. Träger: Frauenwürde NRW e.V.

WENDEN

Caritas-AufWind: 9 bis 12 u. 14 bis 16 Uhr, Hauptstraße 87, 02762 9876340.

ATTENDORN

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen:

18.30 Uhr, Katholisches Pfarrheim, Am Kirchplatz 5. Kontakt: Rolf Weber, 02395 433, oder: http://www.kreuzbund-kreis-olpe.de

Tageselternverein, Vermittlung qualifizierter Tagesmütter und Kinderfrauen: 9 bis 12 Uhr, Wasserstraße 1 (1. OG; Räume des DRK), während der Sprechzeit, 02722 929024.

Sprechstunde des Kinderschutzbundes: 16 bis 17 Uhr, im Büro des Kreisverbandes, Kölner Straße 48, 02722 8089108. Es stehen Mitarbeiterinnen für alle Fragen und Probleme rund ums Kind, zur Verfügung.

ALTENHUNDEN

Krebshilfegruppe: 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, St. Josefs-Hospital, Uferstraße.

Ansprechpartnerin: Hildegard Piepenstock, 02723 3364.

Tageselternverein, Vermittlung qualifizierter Tagesmütter und Kinderfrauen: 16 bis 18 Uhr, Caritashaus, Gartenstraße 6 (2. OG), während der Sprechzeit: 02723 688913121.

Information/Beratung zur Pflege bei kranken und älteren Menschen und zur palliativen Pflege: 8 bis 16 Uhr, Caritas Haus, Gartenstraße 6, 02723 95560.

LENNESTADT

Caritas-AufWind: 9 bis 12 Uhr, Mo. u. Do. 14 bis 16 Uhr (für Lennestadt und Kirchhundem) Gartenstraße 6, 02723 68891-3110.

FINNENTROP

Information/Beratung zur Pflege bei kranken und älteren Menschen und zur palliativen Pflege: 8 bis 16 Uhr, Caritas Haus, Gartenstraße 6, 02723 95560.

LENNESTADT

Caritas-AufWind: 8.30 bis 12 und 14 bis 16 Uhr, Bamenohler Straße 248, 02721 6025830.

FITNESS & TRAINING

OLPE

Seniorengymnastik mit Margot Krautwurst: 14.45 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9.

BLUTSPENDE

ISERINGHAUSEN

DRK: 17 bis 20 Uhr, Katholisches Jugendheim, Brachtpetalstraße 11.

LISTERSCHEID

DRK: 17.30 bis 19.30 Uhr, Vereinshaus Ihnetal, Wesetalstraße 29.

LESERFOTO



Wanderung auf der Hohen Ley

Nicht bis in die Alpen fahren muss man, um Gipfelkreuze zu fotografieren.“ Das schreibt unser Leser Andreas Böhmer aus Melbecke, schickt uns dieses „Beweisfoto“ und informiert auch darüber, wo sein

Foto entstanden ist: „Bei einer Wanderung zwischen den Tagen habe ich dieses Foto bei Sonnenuntergang auf der Hohen Ley bei Heggen gemacht. Auf 346 Metern Höhe.“

Auf Sparkurs bleiben

Verbraucherzentrale gibt Tipps. Haushaltbuch ratsam

Kreis Olpe. Das alltägliche Leben wird für viele Bürgerinnen und Bürger stetig teurer – Preise für Strom, Gas, Benzin und Lebenshaltung steigen. Deshalb, so die Verbraucherzentrale NRW, sei ein gutes Finanzmanagement im Haushalt wichtig, damit die Ausgaben nicht die Einnahmen übersteigen.

■ **Stromanbieterwechsel:** Die Suche nach Produkt- und Tarifalternativen auf dem Energiemarkt kann sich lohnen! Kunden haben bei angekündigten Preiserhöhungen ein Sonderkündigungsrecht. Um das individuell günstigste Angebot zu finden, ist der eigene Stromverbrauch pro Jahr eine wichtige Größe zum Vergleich. Je kürzer die Vertragsbindung – am besten nur ein Jahr –, umso flexibler ist ein Stromkunde.

■ **Versicherungsschutz:** Der „größte anzunehmende Unfall“ ist in jedem Fall abzusichern. Ein Muss ist die private Haftpflichtversicherung; auch die Risiken Tod und Invalidität sollten abgesichert sein. Verzichtet werden kann auf Policien, die keine Existenz bedrohenden Schäden versichern. Auch die Prämien gilt es kritisch in den Blick zu nehmen: Bei identischen Leistungen unterscheiden sich die Preise bei den verschiedenen Versicherern erheblich.

■ **Mobilitätserhalt:** Kosten für Sprit und den Unterhalt des eigenen Autos kann man mit Fahrgemeinschaften, dem Umstieg aufs Fahrrad sowie auf Bus und Bahn ei-



Für die „hohe Kante“ nichts mehr übrig? Die Verbraucherzentrale hilft mit Tipps für ein gutes Finanzmanagement.

FOTO: IMAGO/INSACDO

niges an Fahrt nehmen. Aber auch Car-Sharing ist für viele ein geeignetes Modell, um die Fixkosten beim Auto auf viele Köpfe zu verteilen und so ohne Mobilitätsverlust ans Ziel zu kommen.

■ **Geldanlage:** Trotz derzeit niedriger Zinsen – jedes geliehene Darlehen hat seinen Preis! Auch der Kauf von Aktien oder eine Geldanlage mit dem Versprechen hoher Renditen sind für Laien auf dem Finanzsektor oftmals mit unkalkulierbaren Risiken verbunden. Besser ist es, rechtzeitig vorzusparen. Bevor es an eine Kreditaufnahme geht, sollte man prüfen, ob die eigene Haushaltsskasse eine monatliche Ratenbelastung überhaupt verkraftet. Außerdem sollte man Kreditvermittler und selbst ernannte Finanzberater meiden. Durch zusätzliche Provisionen, die sie kassieren, gehen deren Angebote

meist richtig ins Geld.

Weitere Hilfestellungen für den persönlichen Sparkurs im Haushalt gibt „Das Haushaltbuch“ der Verbraucherzentrale. Der Ratgeber bietet zwölf Monatsübersichten zum Eintragen und Festhalten der Einnahmen, der festen Ausgaben und des finanziellen Spielraums, 54 Wochenübersichten für Notierungen der täglichen Ausgaben sowie eine Jahresübersicht für die Gesamtbilanz.

Ratgeber kaufen

Das Buch ist für 7,90 Euro in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW oder im Buchhandel erhältlich. Für zusätzlich 2,50 Euro für Porto und Versand kommt es gegen Rechnung auch ins Haus. Bestellung unter 0211/3809555 oder online unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder

Verschlissene Reifen rechtzeitig austauschen

Olper TÜV-Experte warnt vor Gefahren. Euro-Münze als Profilmessgerät

Kreis Olpe. Das Profil eines Reifens trägt maßgeblich zu einer sicheren Autofahrt bei. „Verschlissene Reifen verlieren leicht an Bodenhaftung, und die Bremsweg verlängert sich und die Gefahr für Aquaplaning auf nasser Fahrbahn wächst“, erklärt And-

reas Wiffel, Leiter der TÜV-Station Olpe. Autofahrer riskieren so Bußgelder, Punkte in Flensburg und ihren Versicherungsschutz. „Lieg das Profil tiefe von Sommerreifen bei 3 Millimetern und von Winterreifen bei vier Millimetern, sollte der Reifen aus Sicherheitsgründen ausgewechselt werden“, rät der TÜV-Experte. Zur Prüfung des Reifenprofils eignet sich eine Ein-Euro-Münze. Ist der Messingrand beim Hineinhalten in die Vertiefung bereits sichtbar, sind neue Reifen fällig.

MENTAL-TIPP

Altes loslassen – für den Neustart

Von Ludger Schrimpf



Jahreswechsel, Zeitwechsel und das „Rennen“ geht wieder von vorne los. Sind Sie gut gerüstet für den Neustart? Eine große Brise Optimismus, Offenheit, klare Ziele und natürlich viel Energie und Gesundheit.

Dann kann das neue Jahr viele Fortschritte für Sie bringen: Echte Schritte nach vorne, Wachstum und Entwicklung, neue Erkenntnisse sowie eine innere Harmonie bei Ihren Entscheidungen und Handlungen.

Es geht nicht um Perfektionismus, sondern um eine optimal auf Sie abgestimmte Ausrichtung. Dann kann die „Post“ so richtig abgehen und der Energiefluss für viele positive Ergebnisse sorgen. Mein Tipp: Versuchen Sie, Altes nicht Bewährtes los zu lassen, um offen zu sein für den perfekten sprich optimalen Neustart!

Ich befinde mich gerade am größten Salzsee der Erde in Bolivien, dem Salar. Diese weiße Weite und wüstenartige Leere macht den Blick frei für die wesentlichen Dinge im Leben. Gönnen Sie sich solche Perspektiven für ein gelungenes neues Jahr! Ihnen allen ein glückliches Neues Jahr.

Ludger Schrimpf, Mental-Fit-Expert und Coach aus Olpe, unterstützt Führungskräfte, Teams und Unternehmen mit dem Ziel, nachhaltiges, gesundes Wachstum zu fördern.

LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement: Telefon 0800 6060740*, Telefax 0800 6060750*

Sie erreichen uns: mo bis fr 6-18 Uhr, leserservice@westfalenpost.de

Sie möchten eine **Anzeige** aufgeben:

PRIVAT: Telefon 0800 6060740*, Telefax 0800 6060750*

Sie erreichen uns: mo bis fr 6-18 Uhr, anzeigenannahme@westfalenpost.de

www.online-aufgeben.de

GEWERBLICH: Ansprechpartner:

Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)

Telefon 02761 9419-30

Telefax 02761 9419-34

E-Mail: anzeigenzentrale@funkmedien.de

</